జబ్బులను తగ్గించే వంటలు

చిన్న పుస్తకం - VI

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

జబ్బులను తగ్గించే వంటలు

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో (6)

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నాలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్పానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమ్మ వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశిల్పి. విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారథి ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆత్మీయులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన 'దశ' పుస్తకమాలను సహృదయంతో అంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. నేను చేసిన ప్రయోగం ఏమిటి?

నేను 1985లో ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోవడానికి 2 నెలల పాటు ప్రకృతి ఆశ్రమంలో చేరడం జరిగింది. 2 రోజుల పాటు ఉపవాసంలో ఉంచి ఆ తరువాత నుండి ఆహారాన్ని ఇచ్చారు. రెండు పుల్కాలతో పాటు చప్పిడి కూరను (10 రకాల కూరలను కలిపి ఉడకపెట్టి, ఆ నీరు తీసి, అందులో ఇంక ఏమీ కలపకుండా) పెట్టారు. మొదటిసారి ఆ కూరను చూసేసరికి ఆకలి చచ్చి పోయింది. నోటిలో పెట్టుకుని మ్రింగలేక ఊసివేసి, ఆ కూర మొత్తాన్ని బయటపడవేసి, వట్టి రొట్టెలకు తేనె పూసుకుని తిన్నాను. ఇలా 4, 5 రోజులపాటు రెండు పూటలా పారవేసాను. ఆ కూరను కాకులుగానీ, కుక్కలు గానీ తిందామని వచ్చి, ఆ వాసనకు ముట్టకుండా వెళ్ళిపోయేవి. ఆకలికి తట్టుకోలేక నిదానంగా ఆ కూరను తినడానికి అలవాటు పడ్డాను. అలా రెండు నెలలు తినేసరికి ఆరోగ్యము మంచిగా తయారయ్యింది. ఇంటికి వెళ్ళేసరికి కోరికలు విజృంభించి అన్నీ తినడం జరిగింది. దానితో వచ్చిన ఆరోగ్యం మరలా వెనక్కి పోయింది. ఆ బాధలు పడలేక ఉపవాసం చేసి మరలా చప్పిడి ఆహారం కొన్ని నెలలు తిన్నాక చక్కటి ఆరోగ్యము లభించింది. చప్పిడి ఆహారం కొన్ని నెలలు తిన్నాక చక్కటి ఆరోగ్యము లభించింది. చప్పిడి ఆహారం తిని నోరు చప్పగా అయ్యి బోరు కొట్టేది. రోజూ ఒకే రకం కూర. రెండు పూట్లా అదే. ఎప్పటికీ ఒకటే రుచి, ఎన్నాళ్ళిలా తినాలో అని మనసులో వేదనగా ఉండేది. 1993 వరకు కొన్నాళ్ళు చప్పిడి ఆహారం, కొన్నాళ్ళు కోరికల కొరకు రుచులున్న ఆహారాన్నీ తింటూ అటు ఆరోగ్యాన్ని ఇటు అనారోగ్యాన్ని రెండింటినీ అనుభవిస్తూ మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉందని తెలుసుకోగలిగాను. 1987 లో మాంసాహారం పూర్తిగా మానేసాను. **1994 లో అన్నీ తినాలనే కోరికలు పెరిగిపోయి మాంసాహారంతో సహా పచ్చళ్ళు, స్వీట్స్ అన్నింటినీ 20 రోజుల పాటు తినేసరికి పూర్తిగా మూలపడ్డాను.** పెరుగుట విరుగుట కొరకే అన్నట్లుగా అలా 20 రోజులపాటు

అన్నీ తినడం అనేది నా జీవితాన్ని మార్చివేసింది. అలా తినగా వచ్చిన ఇబ్బందిని తగ్గించుకోవడానికి ఇంట్లోనే 8 రోజుల పాటు ఉపవాసాలు చేసి సమస్యను పరిష్కరించుకున్నాను. జీవితంలో ఈ ఉప్పు, కారం, నూనెలు, నేతులను ముట్టకుండా మనమెందుకు బ్రతకలేము అనే పట్టుదల వచ్చి వాటిని పూర్తిగా ముట్టకుండా తినాలని నిర్ణయించుకున్నాను. 2, 3 నెలలు అలా చప్పిడి ముక్కలను తింటూ ఉండగా అందరిలాగా ఇగుర్లు, వేపుళ్ళు, పులుసులు మనం కూడా చేసుకోగలిగితే (ఉప్పు, నూనెలు, కారాలు లేకుండా) సంతృప్తిగా తినవచ్చు గదా అని ఆలోచన కలిగింది. నేను అంతకు ముందు 6, 7 సంవత్సరాలు బయట చదువుకునేటప్పుడు స్వయంగా వండుకుంటూనే చదువుకున్నాను. వంటలు అలవాటు ఉండడం నాకు అదృష్టమయ్యింది. ఉప్పు, నూనెలు ఇతర రుచులు లేకపోతే జబ్బులు రావడం లేదు కాబట్టి, అవి లేకుండా రుచిగా కొత్తరకమైన వంటలను తయారు చేసుకోవాలని పట్టుదల వచ్చింది. ఇక అప్పట్నుంచి నా కొరకు నేను క్రొత్త రకమైన వంటలపై రకరకాల ప్రయోగాలు చేస్తూ, హానిలేకుండా రుచినిచ్చే పదార్థాలను కలుపుతూ 5, 6 నెలలు కష్టపడేసరికి, నా అదృష్టం పండింది. వంటలు చాలా రుచిగా రావడం జరిగింది. అందరి లాగా వేపుళ్ళు, పచ్చళ్ళు, ఇగుర్లు, పులుసులు, స్వీట్స్, హాట్స్, టిఫిన్ లు మొదలగునవన్నీ తయారు చేయగలిగాను. ఇక జీవితంలో మానవలసిన పనిలేకుండా అందరూ తినగలిగేట్లుగా ఉన్నాయి. నష్టం లేదు, రుచి ఉన్నవి. జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుతున్నాయి. ఆరోగ్యం కోసం నేను తినడానికి చేసుకున్న వంటలను అందరూ తయారు చేసుకుని తినగలిగేట్లు చేయగలిగితే, నేను పొందిన ఆరోగ్యాన్ని అందరూ పొందగలుగుతారనే కోరిక కలిగింది. ఇంకా రకరకాల ప్రయోగాలు చేసి పలావులు, సాంబార్ లు, అప్పడాలు, వడియాలు, చిరుతిండ్లు కూడా తయారు చెయ్యగలిగాను. నేను 1994 నుండి ఈ రోజు వరకు అలాగే ఉప్పు, నూనె లు లేకుండా అనుకున్న మాట ప్రకారం నియమం తప్పకుండా తింటూనే ఉన్నాను. అందరూ ఆరోగ్యానికి ఈ వంటలను ఎందుకు తినాలో, రుచుల వల్ల నష్టాలేమిటో, రుచులకు ప్రత్యామ్నాయాలేమిటో, వంటలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఈ

వంటల వల్ల లాభాలేమిటో ఈ 10 సంవత్సరాల నుండి ప్రసంగాల ద్వారా, పుస్తకాల ద్వారా వివరిస్తూ ఉన్నాను. ఇప్పటికీ ఎన్నో వేల మంది నాలాగా నేను చెప్పిన వంటలను తింటూ మందులు అవసరం లేకుండా జబ్బులను ఇంట్లో ఉండి తగ్గించుకోగలుగుతున్నారు. ఆ అవకాశం మీ అందరికీ కూడా కలగాలనే కోరికతో, ఆ వివరాలన్నీ అందిద్దామనే ఈ చిన్ని ప్రయత్నం. అందుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

2. రుచులు దేనికవసరం?

శాస్త్రంలో చెప్పినవి షడ్రుచులు. అంటే ఆరు రుచులు. అందులో వగరు, చేదు కూడా ఉన్నాయి. మనం వంటలలో వగరును, చేదును వాడము. మనం వంటలలో వాడే రుచులు గురించి ఇక్కడ మాట్లాడుకుందాము. ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా ఎన్ని రకాలుగా నైనా వండుకోవడానికి వాడే రుచులు ఏడు రకాలు. అవి ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మసాలాలు. ఈ ఏడింటిలో ఒకటి తల్లి, మిగతావి దాని పిల్లలు. తల్లి ఎవరో చెప్పుకోండి చూద్దాం. అందరికీ కరెక్టుగా తెలిసిపోయి ఉంటుంది. అదే తల్లి ఉప్పు గారు, మిగతావి దాని పిల్లలు. వంటలలో వాడే ఈ ఏడు రుచులు కావలసింది శరీరానికా? లేదా నాలుకకా? లేదా రెండింటి గురించా? మనం దేని గురించి వాడుతున్నాము? ఆలోచించండి! వంట వండిన తరువాత స్త్రీలు ఆ పదార్థాన్ని కుడిచేతిలో వేసుకుని నాకి, నాలుకా నీకు అన్నీ రుచులు సరిపోయాయా లేదా ఇంకా ఏమైనా కావాలా? అని అడుగుతారు. నాలుక నాకు ఇంకాస్త ఉప్పు కావాలంటుంది. అప్పుడు ఉప్పు కలిపి మళ్ళీ అడుగుతారు. ఇప్పుడు అన్నీ సరిపోయాయి అంటుంది. **ఎవరూ శరీరాన్ని రుచి కావలసినదీ లేనిదీ అడుగరు. కొసరి కొసరి ప్రతీ రోజూ అడిగి మరీ రుచులను వేయించునేది నాలుకే గదా! అందుకనే, రుచులు అనేవి శరీరం కోరినవి కావు. కేవలం నాలుక కోరకు మాత్రమే.** మనం తిన్న ఏడు రుచులు చివరకు నాలుకకు పట్టవు. నాలుక కాసేపట్లో ఆ రుచులన్నింటినీ దులిపేసుకుని, తను శుభ్రంగా ఏమీ అంటనట్లు కూర్చుంటుంది. చివరకు ఆ రుచులన్నీ పొట్ట, ప్రేగులను ఇబ్బంది పెట్టి, అక్కడ నుండి ప్రతి అవయవానికి చేరి వాటిలో పేరుకు పోతూ, అవయవాలను ముప్పు తిప్పలు పెడుతూ ఉంటాయి. ఆ రుచులను తిన్న నాలుక గురించి, ఆ నష్టాన్ని శరీరం అనుభవించాలి. వాస్తవానికి ఏ రుచీ శరీరానికి అక్కర్లేదు. ఈ రుచుల కారణంగా శరీరానికి ఎన్నో వేల జబ్బులొస్తున్నాయి. కానీ నాలుకకు ఇంతవరకు ఏ జబ్బూ రాలేదు. శరీరాన్ని

మోసం చేస్తూ తను హాయిగా తప్పుకుంటుంది. కాబట్టే నాలుక చెప్పినట్లు వినడం గానీ, నాలుక కొరకు తినడం గానీ చెయ్యకూడదు. అందుకే మన పెద్దలు జిహ్వాను (నాలుక) జయిస్తే ఈ లోకాన్ని జయించ వచ్చంటారు. బెత్తెడు నాలుక గురించి ఆలోచిస్తూ బారెడు శరీరాన్ని నాశనము చేసేవి ఈ ఏడు రుచులు. రుచి ఎక్కడుందో రోగం అక్కడే ఉంది. బారెడు శరీరాన్ని రక్షించుకోవడానికి బెత్తెడు నాలుకను ఇబ్బంది పెట్టినా దోషం లేదు. ఏడు రుచులను ఎత్తివేసి నాలుక తిక్క కుదురుస్తూ, శరీరాన్ని రక్షించుకుంటూ ఉంటే ఆరోగ్యం వెతుక్కుంటూ మన దగ్గరకు వచ్చేస్తుంది. ఈ ఏడు రుచులు ఏడు సరిగమలు లాంటివి. ఏడు సరిగమల నుండి ఎన్నో వందల రాగాలు పుడుతున్నాయి. అలాగే, ఏడు రుచుల నుండి ఎన్నో వేల రోగాలు కూడా పుడుతున్నాయి. రోగాలు రాకుండా చేసుకోవాలంటే ఏడు రుచులను వదిలిపెట్టండి. శరీరాన్ని రక్షించుకోండి.

3. రుచులను పూర్తిగా ఎందుకు మానాలి?

రుచులను తింటున్నందుకు వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా రకరకాల రోగాలొస్తున్నాయి. ఆ రోగాలను పోగొట్టుకోవడానికి రకరకాల వైద్య విధానాలను ఆశ్రయిస్తున్నాము. వారు ఇచ్చిన రకరకాల మందులను వేసుకుంటూ కాలక్షేపం చేస్తున్నాము. అయినా రోగాలు పూర్తిగా పోవడం లేదు, లేని రోగాలు రావడం ఆగడం లేదు. చివరకు రాను రాను మనిషి వేసుకునే మందులే సరిగా పనిచేయకపోవటంతో, వైద్యులు ఆలోచించి దోషమెక్కడుందో తెలుసుకోగలిగారు. రుచులను బాగా తింటూ మందులు వేసుకుంటున్నప్పటికీ ప్రయోజనం రాకపోయేసరికి, రుచులను తగ్గిస్తే రోగాలు తగ్గుతాయని వైద్యులు గ్రహించి వాటిని తగ్గించుకోమని సూచించడం ప్రారంభించారు. దానితో మందులు బాగా పనిచేయడం, రోగాలు కంట్రోలులో ఉండడం జరుగుచున్నది. ప్రస్తుతం అందరూ చేసే పని ఇది. రుచులు జబ్బులను కలిగిస్తాయని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. దాని వల్లే అన్ని రుచులను తగ్గించమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బి.పి. వస్తే ఉప్పు తగ్గించమని, సుగరు జబ్బు వస్తే పంచదార మానమని, క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ పెరిగితే నూనె, నెయ్యి మానమని, గ్యాస్ ట్రబుల్స్ వస్తే పులుపు మానమని, మంటలొస్తే మసాలాలు, కారం మానమని, ఇలా అందరూ చెబుతున్నారు. చివరకు హోమియోపతి వైద్యులు, అయుర్వేద వైద్యులు కూడా రుచులను తగ్గించమనో లేదా మానమనో వారి వారి మందులను రోగులకు ఇస్తున్నారు. మన అనారోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోవాడానికి రెండు పనులు చేస్తున్నాము. ఒకటి, మందులు వేసుకోవడం, రెండవది రుచులను తగ్గించి (పథ్యం చేయడం) వండుకోవడం. ఈ రెండు పనుల వల్ల మందులు పనిచేస్తున్నాయి, జబ్బులు కొంత తగ్గుతున్నాయి. ఈ రెండింట్లో జబ్బు తగ్గడానికి

దేని పాత్ర ఎంత ఉందో మీరెప్పుడన్నా ఆలోచించారా? కనీసం ఇప్పుడైనా ఆలోచించండి. ఉదాహరణకు బి.పి. కి మందు వేసుకుంటూ ఉప్పు తక్కువగా తింటున్నాము. బి.పి కంట్రోల్ గా ఉన్నది. ఇక్కడ బి.పి మందు వేసినందుకు కంట్రోలు గా ఉందా? లేదా ఉప్పు తగ్గించినందుకు ఉందా? దేని పాత్ర ఎంతో తెలుసుకుందాము. బి.పి కి మాత్ర వేసుకుంటూ ఉప్పును తగ్గించకుండా అన్నింటిలో సరిపడా వేసుకుని పచ్చళ్ళతో సహా మామూలుగా తింటే అప్పుడు బి.పి ఏమవుతుంది? కంట్రోలులో ఉండకుండా పెరిగిపోతుంది. మందులను పెంచినా పెద్ద ప్రయోజనం ఉండదు. మందు వాడుతున్నప్పటికీ ఉప్పును తగ్గించడం అనేది సగం మందుగా పనిచేసి బి.పి. ని కంట్రోలుగా ఉంచుతున్నది. అంటే, ఇక్కడ పథ్యం సగం పని చేస్తున్నట్లు అర్థం అయ్యింది. బి.పి. కి ఉప్పును తగ్గించి, మందును పూర్తిగా మాని ఈ సారి చూద్దాం. బి.పి. అనేది మరలా బాగా పెరిగిపోతుంది. అంటే, ఇక్కడ మందు కూడా బి.పి ని తగ్గించడానికి సగం పనిచేస్తున్నది. కాబట్టి, బి.పి ని తగ్గించడానికి మందు మనపై సగం పనిచేస్తే, ఉప్పు తగ్గించడం సగం పనిచేస్తున్నది. ఇంతవరకు అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఇప్పుడు తెలుసుకోవాల్సిందేమిటంటే, ఉప్పును తగ్గిస్తే సగం జబ్బు తగ్గుతున్నదంటే జబ్బుకి, ఉప్పుకి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉందన్నమాట. కాబట్టి, ఉప్పును మానేస్తే జబ్బు ఏమవుతుందో ఆలోచించండి?**ఉప్పును బాగా తింటే బి.పి పెరిగి, ఆ ఉప్పును బాగా తగ్గిస్తే బి.పి. తగ్గినప్పుడు, ఆ ఉప్పును పూర్తిగా మానితే బి.పి. పూర్తిగా పోవాలి.** లెక్కప్రకారం ఇది జరగాలి. మీరు ఎప్పుడన్నా ఈ ప్రయత్నం చేసారా? చేసి ఉండరు. ఎందుకంటే, సొంతం జబ్బును పోగొట్టుకోవాలని కోరుకోవటం లేదుగా! అలాంటి కోరిక మనిషికి నిజంగా ఉంటే ఇలాంటి ఆలోచన ఎప్పుడో వచ్చి ఉండేది. నేను చేసిన ప్రయత్నం అదే. ఉప్పు పూర్తిగా మాన్పిస్తే 10, 15 రోజులలో మాత్రను మానేటట్లుగా బి.పి. నార్మల్ కి వస్తున్నది. అసలు జబ్బే పోయినపుడు మాత్రతో పనేముంది. ప్రతి రుచిని మానితే ఎన్నో వందల జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుతున్నాయి. ఏ వైద్యుడూ రుచులను బాగా తిను, నా మందులు వేసుకో అని అనడం లేదు. అందరూ మందులిచ్చి

తగ్గించమంటున్నారు. నేను పూర్తిగా మానమంటున్నాను. తగ్గించినదాని నుండి మానడానికి కొంచెం మార్పే కదా! ఇక్కడ రుచులను పూర్తిగా మానడమే మందు అని భావించండి. ఏ స్పెషలిస్టు డాక్టరన్నా ఆయన చూసే భాగానికి సంబంధించి మిమ్మల్ని ఒక రుచి తగ్గించమనే చెబుతారు. కానీ ఇక్కడ నేను ఏడు రుచులు సాంతం మానమని ఎందుకంటున్నానంటే, ఆరోగ్యము అనేది శరీరంలో అన్ని భాగాలు బాగుంటే వస్తుంది. అన్ని భాగాలు బాగుపడాలంటే అన్ని రుచులు మానాలి. మనిషిగా మేల్కొని, ఇతర జబ్బులు లేకపోయినా ఇక జీవితంలో రాకుండా ముందే మానడం మంచిది. అయ్యో! అన్నీ మానడమా అని బెదిరిపోకండి. **అన్ని రుచులు బాగా వేసుకుని తిన్నారంటే జబ్బుల సంగతి దేముడెరుగు, రుచిగా తిన్న సంతృప్తి మిగులుతుంది. సాంతం రుచులను మానారనుకోండి, జబ్బులుండవు, మందులుండవు. ఆరోగ్యమనే రుచి వస్తుంది. అన్నింటినీ తగ్గించి తిన్నారనుకోండి, అటు జబ్బులూ తగ్గవు, ఇటు మందులూ పోవు; రుచినీ అనుభవించలేరు.** చివరకు అటు ఆరోగ్యం లేక, ఇటు రుచీ లేక, జబ్బులూ పోక నిరుత్సాహంగా జీవించాలి. ఎందుకొచ్చిన గొడవ చెప్పండి! సాంతం ఏడు రుచులను మానితే పోలా.

4. ఏ రుచికి ఏ నష్టం

ఈ శరీరాన్ని రుచుల బారి నుండి రక్షించాలంటే, మనం పూర్తిగా రుచులను మానాలి. మానాలంటే అవి ఏ నష్టాన్ని కలిగిస్తాయో తెలుసుకోవాలి. ముందు వాటి గురించి తెలుసుకుని నిదానంగా మానే ప్రయత్నం చేద్దాం.

1. కారం: కారం కొరకు మనం వాడేది ఎర్రకారం పొడి, ఎండు మిరపకాయలు, పచ్చి మిరపకాయలు మొదలగునవి. కారం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని అందరూ ముందు తగ్గించడమో లేదా పూర్తిగా మానడమో చేస్తారు. వాస్తవానికి ఏడు రుచులలో మన శరిరానికి నష్టం కలిగించని రుచి కారమే. దీనిని సొంతం మానినందుకు ఆరోగ్యంలో వచ్చే లాభమేమీ ఉండదు. తింటే నష్టమేమీ ఉండదు. ఈ మూడు రకాల పదార్థాలలో ఏది మంచిదో తెలుసుకుందాము. ఎండుకారం, ఎండు మిరపకాయలతో పోలిస్తే పచ్చిమిర్చి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే, పచ్చిమిర్చిలో కారం ఘాటు 50 శాతమే ఉంటుంది. ఈ పచ్చిమిర్చి పండు మిర్చిగా మారినప్పుడు 75 శాతం ఘాటు పెరుగుతుంది. పండుమిర్చి ఎండుమిర్చిగా మారినప్పుడు అందులో ఘాటు 100 శాతం పూర్తిగా పెరిగిపోతుంది. పైగా ఎండుమిరపకాయలు గానీ, ఎర్రకారం పొడి గానీ, ప్రేగులలో సరిగా జీర్ణం కాక కొద్దిగా ఇబ్బంది పెడుతుంది. అదే పచ్చి మిర్చి అయితే పూర్తిగా జీర్ణం అవుతుంది. అందుచేత ప్రతిరోజూ వంటలలో పచ్చిమిర్చి ఏంతైనా వాడుకోవచ్చు. **పచ్చిమిర్చి ఎంత మంచిదంటే, తినేటప్పుడు ఎక్కువైతే నోటిలో నుండి ఎక్కువైనట్లు చెప్పుతుంది, వెళ్ళిపోయేటప్పుడు నేను బయటకు వెళ్ళిపోతున్నానని విరేచన ద్వారం దగ్గర కొద్దిగా మంట రూపంలో చెప్పి వెళ్ళిపోతుంది. అంతేగానీ శరీరంలో పేరుకోదు.** కడుపులో మంటలకు, కారానికి సంబంధం లేదు. పచ్చిమిర్చిని వంటల్లో వేసుకుంటే నోటిలో లాలాజలం, ప్రేగులలో జిగురు బాగా ఊరుతుంది. పచ్చిమిర్చిని కొద్దిగా

ఎక్కువగా వాడినా నష్టం లేదు. పచ్చిమిర్చి వల్ల నాలుకను కొద్దిగా చుర్ మనిపిస్తే, ఆ చుర్ లో నాలుక నాకు అది తగ్గింది, ఇది తగ్గిందనే విషయం చెప్పే ఆలోచన చేయకుండా చచ్చినట్లు మ్రింగేస్తుంది. నాలుకను లొంగదీయాలంటే పచ్చికారం గట్టిగా వేసుకోవాలి.

2. పులుపు: పులుపు గురించి మనం వాడేది చింతపండు. సంవత్సరానికి సరిపడా చింతపండు కొని ఉంచి రోజూ పిసుక్కుని కూరలలో పోసుకుంటున్నాము. **చింతపండు ఆహారం కాదు. ఔషధం. విరేచనకారి అయిన పదార్థం. ప్రకృతి మనకు మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి ఇచ్చినది.** ప్రతిరోజూ ఔషధాలను వాడవచ్చా? రోజూ ఆహారాలను వాడాలి. సమస్య వచ్చినప్పుడే ఔషధాలను ఉపయోగించాలి. దురద పుట్టినప్పుడే గోకాలి. దురద లేనప్పుడు కూడా గోకితే కంపరం ఎలా వస్తుందో చింతపండు రోజూ వాడితే శరీరానికి కూడా అదే జరుగుతుంది.

చింతపండును వాడడం వల్ల నష్టాలు:

1. ప్రేగులకు అలవాటు అయ్యి ఇక విరేచనం మందుగా పనిచెయ్యదు.
2. ప్రేగులకు ప్రతిరోజూ ఎక్కువగా కదలికలను కలిగించి, రాను రాను కదలికలను తగ్గించివేస్తుంది. దాంతో మలబద్ధకం వస్తుంది.
3. ప్రేగులలో జిగురు పొరలు ఆ పులుపుకు కోసుకుపోతుంటాయి.
4. చింతపండు పులుపు ఎందులో వేస్తే ఆ వంటలలో మిగతా రుచులైన ఉప్పు, కారం, మసాలాలు మామూలు వంటల్లో కంటే రెట్టింపు పడతాయి.
5. పులుపు ఘాటుగా ఉండడం వల్ల అన్నం ఎక్కువ తింటారు కానీ, కూర ఎక్కువ తినలేరు. దాంతో మలం గట్టిపడుతుంది.
6. పులుసులలో ఉప్పు ఎక్కువగా వాడటం వల్ల, పులుసు (గుత్తివంకాయ, గుమ్మడి, కందపులుసులు) తిన్నప్పుడు నొప్పులు, దురదలు ఎక్కువ అవుతాయి.

చింతపండును మన పూర్వీకులు విరేచనం మందుగానే వాడేవారు. మలబద్ధకం వచ్చినవారికి ఆ పులుసును రాత్రి పూట త్రాగించి పడుకోబెట్టేవారు. కొన్నాళ్ళ తరువాత చింతపండు పులుసును చారులాగా కాచి (మందులాగా) రాత్రి భోజనంలో ఇక ఏమీ పెట్టకుండా ఆ చారన్నం పెట్టి పడుకోబెడితే ఉదయం ప్రేగులు శుభ్రపడేవి. ఇప్పుడు ఆ చారును కూర లాగా చేసుకుని రోజూ పోసుకుంటున్నాము. చింతపండును వాడి జీర్ణకోశాన్ని పాడుచేసుకోవద్దు. వంటలలో పులుపు కొరకు ఇంకా మంచి పదార్థాలు వాడవచ్చు. వాటిని తెలుసుకుని వాడదాము.

3. తీపి: తీపి కొరకు మనం వాడేది బెల్లం, పంచదారను మాత్రమే. ఇవి రెండూ చెరుకు నుండి తయారు అవుతాయి. మీరు ఎంత చెరుకును వాడినా, ఎంత చెరుకు రసాన్ని త్రాగినా నష్టం లేదు గానీ, చెరుకు నుండి మనం తయారు చేసిన పంచదార, బెల్లం మాత్రం నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి. చెరుకు రసాన్ని ఆరుగంటల పాటు మరిగిస్తే గానీ బెల్లం గడ్డకట్టదు. అంతసేపు మరిగించేసరికి లాభాన్నిచ్చే గుణాలన్నీ నశించి పోతాయి. ఇక పంచదారకు అయితే ఎన్ని నష్టాలో చెప్పనక్కర్లేదు. **నల్లటి చెరుకురసం తెల్లటి పంచదారగా రావడానికి ఎన్నో కెమికల్స్, మందులు కలపాలి. అవన్నీ విషాలు. అందుచేతనే తెల్లటి పంచదారను వైట్ పాయిజన్ (తెల్లటి విషం) అని అంటారు**. అలాంటి పంచదారను నిత్యావసరవస్తువుగా చేసుకుని వాడుకుంటున్నాము. పైగా శుభసూచికంగా పంచదార స్వీట్ ను నోట్లో పెట్టుకుంటున్నాము. ఒకరినోట్లో ఒకరు ఆ స్వీట్ రూపంలో ఉన్న పాయిజాన్ని పెడుతున్నారు. మన పెద్దలు శుభసూచకంగా పండును పెడితే మనం చదువుకున్న తెలివితేటలతో వాటిని ప్రక్కకు నెట్టి పంచదార స్వీట్లను వాడుతున్నాము.

ఆ పంచదార వల్ల నష్టాలేమిటో చూద్దాం.

1. ఎన్ని టన్నుల ఆహారాన్ని నమిలినా అరగని దంతాలను, మట్టిలో పాతినా నాశనం కాని దంతాలను శుభ్రంగా పిప్పిచేసి పుచ్చేట్లు చేస్తుంది.
2. పళ్ళ సందుల్లో పంచదార పదార్థాలు పేరుకుని చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులను పెంచి పళ్ళు కదిలేటట్లు, ఊడేటట్టు చేస్తాయి.
3. పంచదార స్వీట్లు మంటలను పెంచే యాసిడ్ ను పుట్టిస్తాయి. ప్రేగు పూత అల్సర్ రావడానికి కారణమైన యాసిడ్లను ఊరిస్తాయి. దీనిని యాసిడ్ ఫుడ్ అని సైన్సే చెప్పింది.
4. కఫం, రొంపలు విపరీతంగా తయారయ్యి దగ్గు, నెమ్ము, ఆస్తమాలు ఎక్కువై పోతాయి.
5. మన లివరు పంచదార నుండి కూడా చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ ను తయారు చేయగలదు.
6. శరీరం బరువు ఎక్కువగా పెరుగుతుంది.
7. ప్రేగులలో చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులకు మంచి ఆహారంగా పనికి వస్తుంది.
8. గొంతు ఇన్ ఫెక్షన్స్ ఎక్కువగా వచ్చేట్లు చేస్తుంది.

కాబట్టి పంచదారను, బెల్లాన్ని ఆహారంగా మనం తినడం తప్పు. మనకు స్వీట్స్ కావాలంటే హానిలేకుండా తీపినిచ్చేవి ప్రకృతిలో సహజంగా ఉన్నాయి. వాటి సహకారంతో మనం స్వీట్స్ ని తయారు చేసుకుని వాటిని తిని నష్టం లేకుండా బ్రతకవచ్చు.

4. నూనె: ఈ శరీరానికి జీవించడానికి క్రొవ్వు పదార్థాలు కావాలి కానీ నూనెలు అక్కర్లేదు, నూనె వచ్చే గింజలు ఆరోగ్యానికి మంచివి గానీ నూనె కాదు. అందుకనే, మనం కొద్దిగా నూనె త్రాగితే నాకు అక్కర్లేదని వాంతి రూపంలో గానీ విరేచనంలో గానీ శరీరం గెంటేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి ఏ నూనె మంచిదని మనం అనుకోవడం, టీవీలలో మా నూనె మంచిదని ప్రకటనలు ఇవ్వడం చూస్తున్నాము. ఏ జీవికైనా నూనె పెట్టండి త్రాగుతుందేమో? అలాంటి నూనెను

మనం డబ్బాలు డబ్బాలుగా త్రాగుచున్నాము. కొలెస్ట్రాల్ ఫ్రీ, ఫ్యాట్ ఫ్రీ నూనెలని మనం వాడినా మన లివరు ఆ నూనె నుండి హాని కలిగించే కొలెస్ట్రాల్ ని తయారు చేయగలదు. ఏదన్నా ఒక పదార్థాన్ని 60, 70 డిగ్రీలు వేడి చేస్తేనే అది త్వరగా నశిస్తుంది. అందులో 70, 80 శాతం పోషక పదార్థాలు నశిస్తున్నాయి. అలాంటిది నూనె మరగాలంటే 300 డిగ్రీల వేడి ఎక్కితే గానీ మరగదు. అలా అంత వేడిలో మరిగిన నూనెలో ఏమన్నా పదార్థాన్ని వేస్తే ఇక అందులో ఏమైనా మిగులుతుందా? నూనెలో దేవిన వాటి నుండి మనకు ఏమీ లాభం రాక పోయినా నష్టం రాకుండా ఉంటే మనం బాగానే ఉండే వాళ్ళం. అలాంటి నూనెను ప్రతిరోజూ అన్నింటిలో వాడుతున్నాము. నెలకు 7, 8 కేజీలు తేలిగ్గా కుటుంబం అంతా త్రాగేస్తున్నారు. మన పూర్వీకులు కొద్దిగా వాడినప్పటికీ వాళ్ళకి కూడా గుండెజబ్బులు తప్పలేదు. అందుకనే, గుండె డాక్టర్లు ఒక స్పూనుకు మించి వేయకండి అని చెబుతున్నారు. సొంతం మానమని ఎందుకు చెప్పడం లేదంటే, మీరు మళ్ళీ ఆయన దగ్గరకు వెళ్ళకుండా మానేస్తారేమోనని, సొంతం తినమనీ చెప్పడం లేదంటే, మీరు ఏ డాక్టరు దగ్గరకూ వెళ్లకుండానే పోతారని, మనమే తెల్సుకుని పూర్తిగా జాగ్రత్తపడితే మంచిది.

నూనె వల్ల ఏమి నష్టాలు వస్తాయో చూద్దాం

1. ఆయిలు వేసి ఏ పదార్థాన్ని తిన్నా, దాన్ని జీర్ణం చేయడానికి మన జీర్ణక్రియకు మామూలు కంటే రెట్టింపు సమయం పడుతుంది. అందుకే మనకు నూనె సరుకులు తిన్నాక ఆకలి వేయదు.
2. జీర్ణ క్రియకు నరకాన్ని చూపిస్తూ ఉంటుంది. అందుకనే ఆయిల్ బాగా ఉండే పూరీలు, దోసెలు, వడలు, పలావులు, తినేటప్పుడు బాగానే ఉన్నప్పటికీ, తిన్న తరువాత అందరికీ ఎందుకు తిన్నామనిపించి, తిక్క తిక్కగా పొట్టలో ఏదో అవుతున్నట్లుగా, బరువుగా తోయనట్లుగా ఉంటుంది. ఈ కారణాలన్నీ పొట్ట, ప్రేగులు పడే అవస్థలు.

3. లివరు ఈ నూనెను రక్తంలో కలపడానికి ఎంతో కష్టపడి జీర్ణం చేస్తుంది. ఈ క్రొవ్వు పదార్థాలు లివరులో పేరుకుని, లివరు గట్టిగా అవ్వడం, లివరు క్రొవ్వు పట్టెయ్యడం, లివరు పెరిగి పోవడం. అందులో గడ్డలు రావడం మొదలగునవన్నీ వస్తాయి.
4. నూనె నుండి వచ్చే కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలన్నీ రక్తనాళాలలో పేరుకోవడం వలన రక్త నాళాలు మూసుకుని పోయి గుండె జబ్బులు, పక్షవాతాలు రావడానికి దారితీస్తున్నాయి.
5. 100 గ్రాముల నూనెలో 900 కిలో కేలరీల శక్తి ఉంటుంది. నూనె తిన్నవారు రెక్కలు కదిలి చెమటలు పట్టేపని చెయ్యకపోతే, ఆ శక్తి అంతా క్రొవ్వుగా మారి లావుగా అయ్యేట్లు చేస్తుంది.
6. నూనె వేసిన పదార్థాలను తింటే మన పొట్టలో యాసిడ్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. పొట్టలో ఆహారం లేకపోయినా, ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు కూడా యాసిడ్లను ఊరిస్తూ ఉండేటట్లు మారిపోతుంది. దాంతో మంటలు రావడం, పుండ్లు పడడం జరుగుతుంది.

ఇన్ని నష్టాలు కలిగించే నూనెను ముందు జాగ్రత్త చర్యగా పూర్తిగా మానివేయగలిగితే ఎంతో మంచిది. నూనె బదులుగా మనం నూనె నిచ్చే గింజలను తిన్నా, లేదా ఆ గింజలను వాడుకున్నా ఆ నష్టం మనకు ఉండదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

5. నెయ్యి: నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మంచిదని, వృద్ధాప్యం రాదని అంటుంటారు. వృద్ధాప్యం రాకుండా విటమిన్ 'ఇ' మొలకెత్తిన విత్తనాలలో చాలా ఉంటుంది. దాని కొరకు నెయ్యి త్రాగి గుండె జబ్బులను తెచ్చుకోనక్కరలేదు. నూనెలాగానే నెయ్యి కూడా చాలా నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది కాబట్టి పూర్తిగా మానాలి. పైన చెప్పినవన్నీ నెయ్యిని వాడినా వస్తాయి. కాబట్టి రుచినిచ్చినా హాని ఉన్నదంటే, మనిషి దాని జోలికి పోకూడదు. కాబట్టి, నేతిని,

నూనెను పూర్తిగా మాని, వంటలలో ఆ లోటు రాకుండా, రుచినివ్వడానికి హానిలేని వాటిని వీటి బదులు వాడుకుందాము.

6. మసాలాలు: మసాలాలు అంటే లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, వెల్లుల్లి, అల్లం, ధనియాలు, మొదలగునవి అని అందరూ చెబుతారు. మరి జీలకర్ర, ఆవాలు, మిరియాలు, పసుపు, వాము, శొంఠి, ఇంగువ మొదలగునవి ఏమిటి అంటే, ఇవి మసాలాలు కాదు, పోపు సామాను అంటారు. మనం అలా అనుకుని వాడుకుంటున్నామేగానీ అవన్నీ మసాలా జాతే. స్త్రీలు వీటిని ప్రతిరోజూ వంటలలో ఎందుకు వాడుతున్నారని అడగండి. అందరూ చెప్పే సమాధానం ఒక్కటే. కమ్మటి రుచి వస్తుంది, మంచి సువాసనతో కూర ఘుమఘుమలాడుతుందని అంటారు. ఈ మసాలా దినుసులు ఈ ప్రకృతిలోకి ఎందుకు వచ్చాయో మనకు తెలియడం లేదు. అవన్నీ ఒకటే జాతి. అవన్నీ ఔషధ గుణాలున్న ప్రకృతి సిద్ధమైన మందులు. ఏవన్నా శరీరానికి సమస్యలు వచ్చినప్పుడు వాటి నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడానికి సహజంగా లభించిన మందులు. ఈ రహస్యాన్ని గ్రహించిన మన పెద్దలు వీటిని ఎలా వాడేవారో చూడండి. **దగ్గు వచ్చినప్పుడు మిరియాలను, కడుపులో నొప్పికి ఇంగువను, ప్రేగులలో నులిపురుగులకు, చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులను చంపడానికి పసుపును, ఆకలిమందం వస్తే అల్లం రసాన్ని, గ్యాసు ఉబ్బరంగా ఉంటే యాలుక్కాయల్ని, జీర్ణం సరిగా కాకపోతే ధనియాలను, వాతం చేయకుండా ఆవాలను ఇలా సందర్భాన్ని బట్టి వాటిని ఔషధం లాగా త్రాగించడమో, మ్రింగించడమో చేసారు. కాలక్రమేణా రానురాను వీటిని జబ్బులొచ్చినప్పుడు ఆహారంలో కలిపి తెలియకుండా తినేట్లు చేసారు. ఇంకా గడిచే కొద్దీ ప్రతిరోజూ వంటల్లో వాడడం వచ్చింది.** ఇప్పుడైతే ఆరోగ్యం అనేది పూర్తిగా మరిచి, రుచికోసం కేజీ సీసాలలో నిండా తెచ్చి పెట్టుకుని మరీ పోస్తున్నారు. జబ్బులు లేనప్పుడు జబ్బులను తగ్గించే మందులను వాడుకుంటే శరీరం ఎంత దెబ్బతింటుందో గదా! శరీరంలో అనవసరంగా నరాలు, ప్రేగులు

ఉద్రేకపడి ఎన్నో రసాయనిక చర్యలకు గురి అవుతూ ఉంటాయి. ఈ దినుసులన్నింటినీ రోజూ వాడేవారికి ఇతర మందులు హైపవర్ లో పడితే గానీ పనిచేయవు. ఎప్పుడూ ఆలోచనలు విపరీతంగా రావడానికి, కోరికలు పెరిగిపోవడానికి, మనస్సు నిగ్రహాన్ని కోల్పోవడానికి ఈ మసాలాలను వంటల్లో వాడటమే కారణం. మన పూర్వీకులు వీటిని మందులాగా వాడి వంటల్లో వాసనకు, రుచికి మరొక పదార్ధాలను వాడే వారు. వాటిని తెల్సుకుందాము. ఇవన్నీ పిల్ల రుచులు. ఈ రుచులు కలిగించే నష్టం కంటే తల్లిగారైన ఉప్పుగారు కలిగించేది ఎంతో ఉంది. కాబట్టి ఆ ఉప్పు గురించి కొంచెం ఎక్కువగా చెప్పుకునే ప్రయత్నం చేద్దాము.

5. ఉప్పే మనకు అసలు తుప్పు

మనము ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి, ఈ శరీరానికి ఉప్పు అనేది తప్పని సరిగా కావాలి. ఆ ఉప్పు మనకు సహజంగా ఆహారం ద్వారా అందాలే తప్ప బయటి నుండి వేసుకునే ఉప్పు కాకూడదు. మనం తినే ప్రతి ఆహారంలో, ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, దుంపలు మొదలగు వాటిలో సహజంగా చాలా ఉప్పు ఉంటుంది. ఈ ప్రకృతిలో ఏ ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకున్నా అందులో ఉప్పు ఉంటుంది. ఉప్పులేని ఆహార పదార్థమంటూ ఉండదు. **ఏ జీవి ఏ ఆహారం తిన్నప్పటికీ ఆ జీవి శరీరానికి కావలసిన ఉప్పు ఆహారం ద్వారానే అందుతూ ఉన్నది. అందుకే, ఏ జీవి కూడా బయట నుండి ఉప్పును గ్రహించదు. సహజమైన ఆహారం ద్వారా వచ్చే ఉప్పే వాటి సహజ జీవనానికి సరిపోతుంది. మనకు కూడా అలానే సరిపోతుంది.** నాగరికత పెరిగినప్పట్నుండి ఆహారాన్ని నిల్వ చేసుకోవడానికి, పదార్థాన్ని రుచిగా చేసుకోవడానికి ప్రతి దాంట్లో ఉప్పు వేసుకోవడం మనిషికి అలవాటు అయ్యింది. అలా అలవాటుగా రోజుకి 10 నుండి 20 గ్రాముల ఉప్పును మనం తింటూ ఉన్నాము. **మన శరీరానికి ప్రతి రోజూ లోపల ఖర్చు అయ్యే సహజమైన ఉప్పు 280 మిల్లీగ్రాములు అని శాస్త్రవేత్తలు తేల్చారు.** అంటే ఒక గ్రాములో పావు వంతు మాత్రమే. మనం తినే ఏ ఆహారంలోనైనా ఇది మనకు అందుతుంది. ఆ ఆహారాన్ని మనం వండి తిన్నా, లేదా అలాగే పాడుచేయకుండా తిన్నా ఉప్పు మాత్రం నశించకుండా మనకు అందుతుంది. ఆకు కూరలను వండినపుడు రుచి కొరకు కొద్ది ఉప్పు వేస్తే సరిపోయి, కందిపప్పు వండినపుడు ఎక్కువ ఉప్పు పడుతుంది. ఆకుకూరలలో ఎక్కువ ఉప్పు ఉంది కాబట్టే బయటి నుండి కొంచెం పడింది. కందిపప్పులో ఉంది కాని ఆకుకూరలలో ఉన్నంత లేదు. పుట్టిన దగ్గర్నుండి ప్రతి రోజూ తిన్న ఎక్కువ ఉప్పంతా శరీరంలో ఎక్కువై బయటకు పోలేక, లోపల పేరుకు పోయి, రకరకాలుగా కణాలకు, అవయవాలకు తుప్పు

పట్టించడం మొదలు పెడుతుంది. ఏ జీవి ఉప్పు తినదు కాబట్టే వాటి శరీరంలో తుప్పు పట్టదు. అందుకే ఏ జీవికి జబ్బులు రావడం లేదు. మనమే ఆ ఉప్పును తింటూ పూర్తిగా నష్టపోతున్నది. ఉప్పును కనిపెట్టిన మన పూర్వీకులు ఉప్పు యొక్క నష్టాన్ని కూడా ఏనాడో తెలుసుకుని, దానితో జాగ్రత్తగా బ్రతకమని కొన్నిమాటలు చెప్పారు. ఉప్పును శని అని పిలిచారు, దానినే దరిద్రమని కూడా అంటారు. ఉప్పు తింటే అప్పుల పాలవతారని కూడా అంటారు. ఉప్పును ఎవరూ చేతికివ్వరు. ఇచ్చినా ఎవరూ పుచ్చుకోరు. అమ్మాయిని కాపురానికి పంపేటప్పుడు అన్నీ పంపి ఒక్క ఉప్పు మాత్రం పంపరు. ఉప్పుకు నీచస్థానం కలిగించి దొడ్లో మారుమూల దాచేవారు. ఎవరైతే ఉప్పును దూరంగా ఉంచుతారో వారు ఆరోగ్యంగా జీవిస్తారని ఎప్పుడో చెప్పారు. యోగులు, మహర్షులు ఉప్పు తినకుండా హాయిగా జీవించారు. మహాత్మాగాంధీగారు వారి ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకోవడానికి, ఉప్పును ఏనాడో పూర్తిగా మానారు. వినోబాభావే కూడా తినలేదు. వీరిద్దరూ ఉప్పు మానిన దగ్గర్నుండి రోగం రాకుండా, హాయిగా జీవించగలిగామని తెలిపారు. ఉప్పు తగిలితే చాలు ఏ వస్తువైనా, వాహనమైనా నాశనం అయిపోతుంది. ఉప్పు ఇనుమును తినేస్తుంది, గోడలను పడగొడుతుంది, ప్లాస్టిక్ ను తినేస్తుంది, మట్టి కుండను కూడా శిథిలం చేస్తుంది. స్టీలు గిన్నెలో ఉంచితే దానిని కూడా చిల్లులు పెట్టేస్తుంది. అలాంటి నాశనం చేసే గుణమున్న ఉప్పును రుచి కోసం తిని మనలో దాచుకుంటే ఆ ఉప్పు మనల్ని తినడం ఒక లెక్కా! శరీరాన్ని నాశనం చేసి పెడుతుంది. ఏ రుచికి ఇంత నాశనం చేసే గుణం లేదు. ఉప్పు మన పాలిట ఒక విషం. ఈ విషయాన్ని గ్రహిస్తే ఆరోగ్యానికదే వరం.

6. ఏ రుచికి ఏది ప్రత్యామ్నాయం?

ఏడు రుచుల వల్ల నష్టమేమిటో తెల్సుకున్నాము. ఆ రుచులు వేస్తే వంట రుచి వచ్చినా ఆరోగ్యం చెడిపోతున్నది. కాబట్టి, ఆ రుచుల స్థానంలో వాటి లాగా రుచినిచ్చే మరికొన్ని పదార్థాలను వాడుకుంటూ వంటలను చేయవచ్చు. మనకు **టీవీలలో, వారపత్రికలలో ఇంకా రుచిగా ఉండే, జబ్బులను పుట్టించే వంటలనే నేర్పుతున్నారు తప్ప జబ్బులను తగ్గించే వంటలను ఎవరూ తెలియజేయడం లేదు. పూర్వపు రోజులలో తల్లులకు రోజూ ఆరోగ్యానికి వండుకునే వంటలు, జబ్బులొచ్చినప్పుడు పథ్యపు వంటలు, శుభకార్యాలకు, పండుగలకు రుచినిచ్చే వంటలు, మొత్తం ఈ మూడు రకాలుగా సందర్భాన్ని బట్టి వండడం తెలుసు.** ఈ రోజులలో స్త్రీలు రోజూ అన్ని వేళలా రుచినిచ్చే వంటలనే తెలుసుకుని వాటినే వండుతున్నారు. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే వంటలు అసలు తెలియక పోవడం మొత్తం కుటుంబానికే చాలా నష్టం. అందుచేతనే, మొత్తం కుటుంబం అంతా ఆసుపత్రులపాలు అవుతున్నారు. ఆడవారి చేతుల్లో అందరికీ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే వంటలు గనుక ఉంటే మొత్తం ఈ సమాజాన్నే ఆరోగ్యవంతం చేయవచ్చు. ఈ వంటలు స్త్రీలు నేర్చుకుంటే అంత లాభం. ఆడవారి చేతుల్తో వేసే ఉప్పు, నూనెలు బదులుగా మరికొన్ని వేసి వంటల మార్పు తేగలిగితే ఇంట్లోనే కుటుంబం అంతా ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. స్త్రీలు తలుచుకుంటే సాధించలేనిదేముంది. ఈ వంటలను, ఏమీ లేకపోయినా, అన్నీ ఉన్నట్లుగా రుచిని పుట్టించగలరు. మీరు తినకుండా ఇంట్లో వారి కొరకు ఈ వంటలను చేస్తే అవి రుచిగా ఉండవు. ముందు స్త్రీలు మారి ఈ వంటలను రుచిగా తయారు చేయడం నేర్చుకుంటే, ఆ తరువాత మిగతా వారంతా మారడం తేలిక. ఇప్పుడు ఏ రుచికి ఏది బదులుగా వాడాలో తెల్సుకుందాము.

1. కారం: ఎర్రకారం, ఎండు మిరపకాయలకు బదులుగా పచ్చిమిర్చిని ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు. పచ్చిమిర్చిని ఇంతకు పూర్వం కంటే ఎక్కువ వాడండి. దానివల్ల కూర ఉప్పులేదని తెలియదు.

2. పులుపు: చింతపండు పులుపు బదులుగా చింతకాయలు, చింత చిగురు, పచ్చిమామిడి కాయలు, నాటు టమోటాలు, ఉసిరికాయలు, దబ్బకాయలు, నిమ్మకాయలు. ప్రతి దాంట్లో ఎక్కువగా పులుపు వాడుకుంటే అసలు ఉప్పులేదనిపించకుండా తేలిగ్గా తినగల్గుతారు.

3. తీపి: పంచదార, బెల్లం బదులుగా తేనె, ఖర్జూరం పండ్లు వాడుకోవచ్చు. పంచదార వాడే చోటల్లా తేనె వాడుకుని, బెల్లం వాడే చోట ఖర్జూరం పండ్లను వాడవచ్చు.

4. నూనె: నూనె బదులుగా నూనె వచ్చే గింజలను, ఆ గింజల పొడులను వాడవచ్చు. వేరుశనగ పప్పులను వేయించి పొడిచేసి దానిని, నువ్వులను వేయించి ఆ పొడిని రెండూ విడి విడిగా సీసాలలో పోసి ఉంచుకుని రోజూ కూరలలో చల్లుకుంటే చక్కటి రుచి వస్తుంది. కొబ్బరి తురుమును అన్నింటిలో కావలసినంత వాడుకోవచ్చు. కొబ్బరి వల్ల కమ్మదనం వస్తుంది.

5. నెయ్యి: నెయ్యి బదులుగా చిక్కటి పాలు, చిక్కటి పెరుగు ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు.

6. మసాలాలు: జీలకర్ర, ధనియాలు, ఆవాలు, మిరియాలు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, గసగసాలు, వెల్లుల్లి మొదలగునవన్నీ మాని వాటి బదులుగా మినపప్పు పచ్చి శెనగపప్పు వేయించి పొడిచేసి సీసాలో ఉంచి వాడుకుంటే కమ్మటి వాసన వస్తుంది. మినపప్పు, శెనగపప్పు వేయించి తాళింపు గింజలుగా వాడుకోవచ్చు. పెద్ద ఉల్లి (నీరుల్లి) వాడుకోవచ్చు. వాసనకు కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పుదీనా ఎంతైనా వాడుకోండి.

7. ఉప్పు: ఉప్పుకు బదులుగా సైంధవ లవణం అని అనుకుంటారేమో, అది పొరపాటు. ఉప్పుకు బదులు ఇంకొకటి అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ప్రతి పదార్థంలోను ఉప్పు ఉంటుంది. అన్ని కూరగాయలలోనూ, పచ్చిమిర్చిలోనూ, పులుపులోనూ, తీపిలోనూ, పాలు, పెరుగులోను మొదలగు వాటన్నింటిలోను ఉంటుంది. ఒక్క ఉప్పే అన్నింటిలోనూ ఉండేది. మిగతా ఆరు రుచులు మాత్రం కొన్నింటిలోనే ఉంటాయి. మీరు తినగా తినగా అన్నింటిలోనున్న ఉప్పును మీ నాలుక కొన్ని నెలల్లో పసిగట్టగలదు. ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే కూరలైన పాలకూర, తోటకూర, గోంగూర, బీట్ రూట్ మొదలగు వాటిని ప్రతి కూరలో వేయడం గానీ లేదా రసం తీసి పోయడంగానీ చేస్తే ఉప్పులేనట్లు అనిపించదు. పుల్లటి పెరుగు కొన్ని కూరల్లో గానీ, చెట్నీలలోగానీ కలిపితే ఉప్పు లేనట్లు తెలియదు. అన్నింట్లో ఉన్న సహజమైన ఉప్పును మన శరీరము వాడుకుని చక్కని ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. ఈ రకమైన పదార్థాలు వాడుకుని వండడం 10, 20 రోజులు క్రొత్తయినా తరువాత మీకే బాగా వచ్చేస్తాయి. పూర్వపు వంటలకంటే కమ్మగా తినగలరు. ప్రయత్నం చేయండి.

7. ఏ వంటలను ఎలా చేసుకోవాలి?

మేము చెప్పిన విధముగా ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా ఆహారము తినాలని చాలామందికి ఉన్నా కూరలు వండే విధానము తెలియక, ఆడవారికి కొంత తెలిసినా అలా వండిపెట్టే ధైర్యం వారికి లేక ఆ ఆహార నియమాలను పాటించడంలో వెనుకడుగు వెయ్యాల్సి వస్తోంది. 90% ఎవర్ని అడిగినా మీరు చెప్పినట్లు 5 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగుతున్నామండి, మొలకలు తింటున్నామండి, సాయంత్రం భోజనం మాని పండ్లు తీసుకుంటున్నామండి కాని ఉప్పు మాత్రం కొద్దిగా వేసుకొనే తింటున్నామండి అంటూ ఉంటారు. కొందరు మగవారు నా ఉపన్యాసాలకు వచ్చి అన్నీ ఫాలో చేద్దామని ఆసక్తితో మొదలుపెడతారు. ఇంట్లో ఆడవాళ్ళు బయటకు రారు. వీరు చెప్పినది సరిగా అర్థం చేసుకోరు. అక్కడే అసలు సమస్య మొదలవుతుంది. భార్యాభర్తలిద్దరూ ఈ విధానాన్ని అర్థం చేసుకొని ఆచరించడానికి ముందుకు వస్తే ఎంతో బాగుంటుంది. ఎందుకంటే మగవారికి ఎంత చెయ్యాలని ఉన్నా ఆడవారు ఇంట్లో వండిపెడితేనే కదా తినగలిగేది. ఆడవారైనా, మగవారైనా తేలికగా ఈ విధానములో వండుకొనే పద్ధతులు తెలిసుకొంటే ఒకరిని బ్రతిమాలకుండా ఎవరికివారే చేసుకొని తినడానికి అవకాశముంటుందనే సదుద్దేశ్యంతో కూరలు వండుకొనే విధానాన్ని మీకు తెలియజేస్తున్నాను.

సాధారణంగా ప్రతి నిత్యం మనం వండుకొనే వెరైటీలలో ఇగురు కూరలు, పులుసు కూరలు, వేపుళ్ళు, పప్పు, పచ్చళ్ళు మొదలైనవి ఉంటాయి. రోజూ ఏదో ఒక రకం గానీ, చేసుకోగల్గితే రెండు రకాల గానీ కూరలు చేసుకొని తింటే బోర్ లేకుండా త్వరగా ఈ రకం వంటలు తినడానికి అలవాటు పడతాము. ఇపుడు ఒకో రకం కూరలు ఏ విధముగా వండాలో తెలుసుకుందాము.

ఇగురు కూరలు: బీర, సొర, పొట్ల, దొండకాయలు, వంకాయలు, అరటికాయలు, ఆకుకూరలు, చిక్కుడుకాయలు మొదలైన కూరగాయలతో ఇగుర్లు వండుకోవచ్చు.

వండే విధానము: కూరగాయలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకొని వాటికి సరిపడా ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కూడా రెడీ చేసుకొని అన్నింటిని కలిపి పొయ్యి మీద సన్నని సెగపై పెట్టి, గిన్నెపై మూత తప్పనిసరిగా పెట్టాలి. కూరగాయలలో ఉండే నీరు ఆవిరి అవుతూ నెమ్మదిగా మగ్గుతూ ఉంటుంది. (ఒక వేళ నీరు తక్కువగా ఉండే కాయగూరలకైతే కొద్దిగా నీరు పోసి పెట్టవచ్చు). ముక్క మూడు వంతులు ఉడికిన తర్వాత సరిపడా పాలు పోసి మూత పెట్టాలి. ప్రక్క పొయ్యి మీద ఒక స్పూన్ మినప పప్పు, రెండు స్పూన్ల శెనగ పప్పు, కొద్దిగా కరివేపాకు మూకుడులో నూనె వెయ్యకుండా దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. కూర పూర్తిగా మగ్గిన తర్వాత దానిని ఈ పోపులో వేసికోవాలి. రెండు, మూడు స్పూన్లు వేరుశెనగ పొడిగాని, తురిమిన కొబ్బరి కాని కూరపైన చల్లుకొని ఒకసారి కలియబెట్టి, కొత్తిమీర కూడా వేసికొని దించుకోవాలి. పాలు కొనడం ఇబ్బంది ఉన్నా, పాలు ఇష్టపడకపోయినా పాలు పొయ్యడం మానివేసి అదే సమయానికి కూరలో టమోటా ముక్కలు సరిపడా వేసికొని మగ్గనిచ్చి మిగతాదంతా పైన చెప్పిన విధముగానే చేస్తే సరిపోతుంది. రోజూ ఒకే కూరతో తినేవారైతే మనిషికి అరకేజీ కూరగాయలను కూరగా వండుకుంటే సరిపోతుంది. (కూరగాయలు + ఉల్లిపాయలు కలిపి కొలత చూసుకోవచ్చు). వేరుశెనగ పొడి వారానికి ఒకసారి చేసికొని సీసాలో పోసి ఉంచుకోవచ్చు. వేరుశెనగపప్పులతో పాటు కొద్దిగా మినపపప్పు, శెనగపప్పు కూడా దోరగా వేయించి పొడిచేసికొంటే ఇంకా బాగుంటుంది. పైన చెప్పిన విధముగా ఒకే రకం కాయగూరతో కాకుండా, రెండు, మూడు రకాలు కలిపి కూడా వండుకోవచ్చు. టైములేని వారు అన్నంతో పాటు పైన చెప్పినట్లుగా కాయగూరల ముక్కలు రెడీ చేసికొని వాటిని కుక్కరులో పెట్టి ఉడికించుకొని బయటకు తీసాకా పోపు పెట్టి, పొడి చల్లుకొని తింటే

సరిపోతుంది. కుక్కరులో ఉడకడం వలన ఎసరు ఎక్కువ వస్తే ఆ నీటిని విడిగా వంచి పోపుపెట్టుకుని నిమ్మరసం పిండుకొని చారులాగా తింటే బాగుంటుంది. విటమిన్లు కూడా పోకుండా ఉంటాయి.

పులుసు కూరలు: బీర, సొర, దోస, అరటి, కాకర, బెండ మొదలైన కాయగూరలను పులుసుకి వాడుకుంటే బాగుంటాయి. మునగకాయలు దొరికే సీజన్ లో వాటిని తప్పనిసరిగా పులుసులో వేస్తే మంచి రుచి వస్తుంది. పులుసు కూరకి తప్పనిసరిగా టమోటాలు అవసరమవుతాయి. అవి లేనప్పుడు పచ్చి చింతకాయలు ఉడకబెట్టి గుజ్జుగా చేసుకొని గానీ, చింతపండు రసానికి బదులుగా పులుసుల్లో వాడుకోవచ్చు. 4, 5 టమోటాలు ఉడకబెట్టిన గుజ్జుతో పాటు పైన చెప్పిన మిగతా గుజ్జులు కలిపి వాడుకొన్నా ఇంకా బాగుంటుంది. ఇప్పుడు మీకు ఉదాహరణగా సొరకాయ పులుసు వండడం వివరిస్తాను. మిగతావి కూడా దాని ప్రకారం వండుకోవచ్చు.

వండే విధానం: సొరకాయను తొక్కు తీసి కొంచెం పెద్ద సైజులో పులుసు ముక్కలుగా కోసుకుని పెట్టుకోవాలి. సరిపడా పచ్చిమిర్చి నిలువుగా చీరి పెట్టుకోవాలి. ఒక కేజి సొరకాయ ముక్కలైతే ఒక అరకేజి టమోటాలు + 2 ఉల్లిపాయలు ముక్కలుగా కోసి పొయ్యి మీద పెట్టి ఉడికించి, చల్లార్చిన తరువాత గ్రైండర్ లో వేసి గుజ్జుగా చేసి ఉంచుకోవాలి. సొరకాయ ముక్కలతో పాటు ములక్కాడ ముక్కలు, బెండకాయ ముక్కలు లేదా వంకాయల ముక్కలు వేసికొంటే బాగుంటుంది. పైన చెప్పిన అన్ని రకాల ముక్కలను కొంచెం ఖాళీగా ఉండే గిన్నెలో వేసి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి మూతపెట్టి పొయ్యిమీద సన్నని సెగపై ఉంచాలి. ఒక పావుగంట తర్వాత సొరకాయ ముక్క ఉడికినదీ, లేనిదీ మూత తీసి చూసుకోవాలి. నీరు ఇగిరిపోతే ఇంకొంచెం పొయ్యాలి. ఇప్పుడు 5, 6 స్పూన్ల తేనె ముక్కలపై వేసి 5 నిమిషాలు మగ్గిన తరువాత రెడీగా పెట్టుకున్న టమోటా గుజ్జుగానీ, మామిడి గుజ్జుగానీ, చింతకాయ గుజ్జుగానీ ఒక గ్లాసు వరకు నీళ్ళు కలిపి ఆ ముక్కలపై పోయాలి. గరిటతో నాలుగు వైపులా బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు

పులుసు 10, 15 నిమిషాలు బాగా ఉడకనివ్వాలి. పులుసు మరీ పలుచగా కంటే కొంచెం చిక్కదనంగా ఉంటేనే ఎక్కువ రుచిగా ఉంటుంది. ముక్కలను బట్టి గుజ్జు సరిపడా వేసికోవాలి. దించేముందు 4 స్పూన్లు వేరుశెనగ పొడి, ఎక్కువ కొత్తిమీర చల్లి ఒకసారి కలియబెట్టి దించుకోవాలి. మూకుడులో 1 స్పూను మినప పప్పు, 1 స్పూను శెనగ పప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేయించి ఆ పోపును పులుసులో వేయాలి. తేనెకు బదులుగా ఖర్జూరం తీపి కోసం వాడుకోవచ్చు. ఖర్జూరాన్ని గింజలు తీసి ముద్దగా చేసి దానిని వేడి నీటిలో నానబెడితే గుజ్జుగా మారుతుంది. ఖర్జూరం వాడటం చౌకే కాకుండా మంచి రుచి కూడా వస్తుంది. 1 కేజీ కూరకు 10, 12 ఖర్జూరాలు సరిపోతాయి.

పప్పుకూరలు: దోస, టమోటా, అన్ని రకాల ఆకుకూరలు ముఖ్యంగా పప్పులో వేసుకోవడానికి బాగుంటాయి. విడిగా దోసకాయ పప్పు, టమోటా పప్పు, ఆకుకూర పప్పు వండుకోవచ్చు. లేదా దోసకాయ, టమోటా కలిపి పప్పు వండుకోవచ్చు. ఆకుకూరలు 4, 5 రకాలు అన్నీ కలిపి కొద్దిగా టమోటాలు వేసి వండుకోవచ్చు లేదా విడిగా ఒక రకం ఆకుకూర, టమోటాలు వేసి వండుకోవచ్చు. ఈ విధానంలో ఉప్పులేని లోటు లేకుండా పప్పు రుచిగా ఉండాలంటే కాయగూర ముక్కలు లేదా ఆకు కూరలు ఎక్కువగా వేసి పప్పు తక్కువగా వెయ్యాలి. వండిన తరువాత కూరలో పప్పు తక్కువ, ముక్కలు ఎక్కువ కనపడాలి. టమోటాలు తప్పనిసరిగా వాడితేనే పప్పుకు రుచి వస్తుంది. అవి లేనప్పుడు మామిడికాయ ముక్కలు లేదా పచ్చి చింతకాయలు ఉడికించిన గుజ్జు వాడాలి. ఇదేమీ లేనపుడు తినేటప్పుడు ఎక్కువ నిమ్మరసం పిండుకుని తినాలి. ఇంట్లో 4, 5 గురు ఈ విధానాన్ని ఆచరించేవారు ఉన్నట్లైతే పప్పుకూర వండుకుని, రెండో కూరగా ఒక పచ్చడి గానీ, పులుసుగానీ వండుకుంటే చాలా తృప్తిగా భోజనం చేయవచ్చు. రోజూ మొలకలు తినేవారు వారానికి 1, 2 సార్లు పప్పుకూర వండుకుంటే సరిపోతుంది. మగవారు వండుకునేటప్పుడు ఈ కూర వండుకోవడం చాలా తేలికనిపిస్తుంది. టైము కలిసివస్తుంది.

వండేవిధానం: ఒక టీ కప్పు పప్పుని కుక్కరు గిన్నెలో పోసి పప్పు మునిగేలా నీరు పొయ్యాలి. రెండు రకాల కాయగూర ముక్కలు (అరకేజికి తగ్గకుండా) లేదా ఆకుకూరలు తరిగి ఉంచుకుని, దానిలోనికి సరిపడా 5, 6 పచ్చిమిరపకాయలు, 1 ఉల్లిపాయ కూడా కోసి పెట్టుకోవాలి. ఈ ముక్కలన్నిటినీ పప్పు రెడీ చేసి పెట్టుకున్న గిన్నెలో వేసి మూత పెట్టాలి. ఈ గిన్నెను కుక్కరులో పెట్టి అన్నంతో పాటు ఒకేసారి వండుకోవచ్చు. మూకుడులో ఒక స్పూను మినప పప్పు, ఒక స్పూను శెనగపప్పు, కరివేపాకు వేసి నూనె వేయకుండా దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. ఉడికిన పప్పును గరిటెతో బాగా కలియబెట్టి ఈ పోపులో వెయ్యాలి.

వేపుళ్ళు: కారట్, బీట్ రూట్, క్యాబేజి, బెండ, దొండ, పొట్ల, చిక్కుడు, గోరుచిక్కుడు, కాకర, బంగాళదుంప మొదలైన కూరగాయల్ని వేపుళ్ళుగా చేసుకోవచ్చు. ఇగురు కూరలు తినడం బోర్ కొట్టినప్పుడు మధ్య మధ్యలో వారానికి ఒకసారి వేపుడు చేసుకొని తింటే బాగుంటుంది. వేపుళ్ళకు నాన్ స్టిక్ మూకుడు ఉంటే బాగా వస్తాయి. కొనగల్గినవారు అది వాడటం మంచిది.

చేయు విధానము: ఏ కాయగూర వేపుడు చేసికోవాలనుకున్నామో ఆ రకం చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఉంచుకోవాలి. వీలైనంత చిన్న ముక్కలు కోసుకుంటే బాగుంటుంది. ఒక దళసరి గిన్నెలో ఈ ముక్కలు వేసి ముక్కలకు సరిపడా 4, 5 పచ్చి మిరపకాయలు నిలువునా చీరి అందులో వేసి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి మూతపెట్టి పొయ్యి మీద సన్నని మంటపై ఉంచాలి. ముక్కలు మరీ మెత్తగా ఉడకకుండా కొంచెం బిరుసుగా ఉండగానే పొయ్యి మీద నుండి దింపుకోవాలి. ముక్కలలో నీరు ఉండకూడదు. నాన్ స్టిక్ మూకుడులో 2 స్పూన్లు మినప పప్పు, 2 స్పూన్లు శెనగపప్పు దోరగా వేగిన తరువాత 2 స్పూన్లు మీగడ వేసి ఒకసారి కలిపి అందులో ఉడికించి ఉంచుకున్న ముక్కలను వేసి ఒక 10 నిమిషాల పాటు కదుపుతూ వేగనివ్వాలి. ముక్కలు పొడి పొడిగా అయిన తరువాత సరిపడినంత తురిమిన పచ్చికొబ్బరి చల్లుకుని, కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి. ఇంట్లో వాడుకునే పాల మీద వచ్చిన మీగడ వేస్తే సరిపోతుంది. పోపు కమ్మటి వాసన వచ్చి రుచిగా

ఉంటుంది. లేకపోయినా బాగానే ఉంటుంది. కేవలం వేపుడు కోసమే మేము చెబుతున్నాము. మిగతా కూరల పోపులో అవసరం లేదు. కాకరకాయలు, బెండకాయలు వేపుడు చేసికోవడానికి ముందు ముక్కలు పలుచటి మజ్జిగలో తడి ఇగిరే వరకు ఉడికించుకుంటే బాగుంటాయి. వేరుశెనగపప్పు, మినపపప్పు, వేయించి చేసిన పొడి కూడా కొబ్బరితో పాటు 4, 5 స్పూన్లు చల్లుకుంటే బాగుంటుంది.

పచ్చళ్ళు: దోసకాయ + టమోటా, టమోటా + కొత్తిమీర, కొబ్బరి + మామిడికాయ, వంకాయ + టమోటా, దొండకాయ + టమోటా, గోంగూర + నువ్వు పొడి ఇలా కొన్ని రకాల పచ్చళ్ళు తేలికగా చేసుకోవచ్చు. ప్రతి పచ్చడికి పోపు ఒకే రకంగా వేయించుకుంటే సరిపోతుంది.

పోపుకి కావలసిన వస్తువులు: మినపపప్పు, శెనగపప్పు, వేరుశెనగ గుళ్ళు, కరివేపాకు, సాధారణంగా అన్ని పచ్చళ్ళకు టమోటాలు అవసరమవుతాయి. మామిడి కాయలు, చింతకాయలు సీజన్ లో పులుపు కోసం వాటిని, టమోటాలకు బదులుగా వాడుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి దోసకాయ, టమోటా పచ్చడి ఎలా చేయాలో తెలుసుకుందాము.

చేయు విధానము: ఒక పెద్ద దోసకాయ, 7, 8 పచ్చి మిరపకాయలు, పావుకేజీ టమోటాలు ముక్కలుగా కోసి పొయ్యి మీద సన్నని సెగపై పెట్టి ఉడకనివ్వాలి. అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్ళు పొయ్యాలి. రెండు స్పూన్లు మినపపప్పు, 4 స్పూన్లు శెనగపప్పు, కొద్దిగా వేరుశెనగ గుళ్లు మూకుట్లో దోరగా వేయించి మిక్సీలో వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. ఇవి బాగా నలిగిన తరువాత ఉడికించిన ముక్కలు కొత్తిమీర దీనికి చేర్చి మరీ మెత్తగా కాకుండా గ్రైండ్ చేయాలి. తినే ముందు నిమ్మరసం పిండుకుని తినాలి. వంకాయ, దొండకాయ, టమోటా పచ్చళ్ళు కుడా ఇదే మాదిరిగా చేసుకోవాలి.

కొబ్బరి + మామిడికాయ పచ్చడి - కొబ్బరి ముక్కలు, మామిడి ముక్కలు, పచ్చి మిర్చి కలిపి మిక్సీలో వేసి నీరు పొయ్యకుండా గ్రైండు చేసి తరువాత దానికి మినపపప్పు, శెనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు పెట్టుకోవాలి. ఒక కొబ్బరికాయకు ఒక మామిడి కాయ సరిపోతుంది.

గోంగూర పచ్చడి - గోంగూర, పచ్చిమిరప కాయలు ఉడికించి మిక్సీలో గానీ, రోట్లోగానీ వేసి మెత్తగా నూరాలి. దీనికి నువ్వుల పొడిని కలిపి తినే ముందు పచ్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలుపుకుని తినాలి. ఇవి కాకుండా పొట్లకాయ, బీట్ రూట్, క్యాబేజీ, మొదలైన కాయగూరలను సన్నగా తరిగి పచ్చిమిర్చి వేసి కొంచెం బిరుసుగా ఉడికించుకుని పైన చెప్పిన పద్ధతిలో పోపు పెట్టుకొని చల్లారిన తరువాత పెరుగు కలుపుకుని, కొత్తిమీర వేసికొని పెరుగు చెట్నీలుగా చేసికొంటే రుచిగా ఉంటాయి.

ఆకుకూరలు ఇంచుమించుగా రోజూ వాడటం మంచిది. ఉల్లిపాయ తిననివారు అవి వాడకుండా ఇదే పద్ధతిలో కూరలు తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇగురు కూరల్లో ఉప్పు లేని లోటు తెలియకుండా ఉండాలంటే కొద్దిగా బీట్ రూట్ రసం, పాలకూర వాడవచ్చు. ప్రతి రోజూ వంట కోసం ఇబ్బంది పడకుండా, ఎలా చేసుకోవాలో తెలియక అవస్థ పడకుండా చేసుకోవడానికి వీలుగా చాలా క్లుప్తంగా కొన్ని రకాల వంటలను ఇక్కడ చెప్పడం జరిగింది. ఈ విధానంలో టిఫిన్లు, స్వీట్లు, పలావులు, హల్వాలు, ఇంకా అనేక రకాల వంటల గురించి వివరంగా నేను వ్రాసిన ఆహారం - ఆలోచన అనే పుస్తకంలో వ్రాయబడి ఉంది. ఈ విధానాన్ని పూర్తిగా ఆచరించి జబ్బులు పోగొట్టు కోవాలనుకునేవారు ఆ పుస్తకం సహకారంతో అన్ని రకాలు నేర్చుకుని, వండుకుని తినే ప్రయత్నం చేయండి. క్రొత్తలో వంటలు చేసుకోవడం కుదరక అంతగా రుచిగా అనిపించకపోయినా క్రమంగా మీకు చేసుకోవడం అలవాటు అయ్యాక రుచిగా వండగలుగుతారు. చక్కని ఆరోగ్యం కోసం చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నం చేయండి.

8. ఈ వంటలను ఎలా తినాలి?

ఏ జబ్బులున్న వారైనా, ఆ జబ్బులు తగ్గడానికి ఈ వంటలను తినవచ్చు. అలాగే, ఏ జబ్బులూ లేని వారైనా ఏ జబ్బులూ రాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా ఈ వంటలను తినవచ్చు. క్రొత్తలో ఈ వంటలు కొంచెం ఇబ్బంది గానే అనిపిస్తాయి. నాలుక వెంటనే ఒప్పుకోదు. నాలుక పైన ఉండే రుచిని తెలిపే గ్రంథులు ప్రతి పది రోజులకొకసారి చనిపోతూ క్రొత్తవి తిరిగి పుడుతూ ఉంటాయి. మొదటి పది రోజుల పాటు, ఇంతకు ముందు ఉప్పున్న ఆహారము తిన్న అలవాటుపై అవి గొడవచేస్తాయి. పది రోజుల తరువాత ఈ ఉప్పులేని వంటలు తినడం ద్వారా తయారయ్యే క్రొత్త కణాలకు ఆ వంటలే కమ్మగా ఉంటాయి. అందుచేత, 10, 15 రోజుల వరకు కొద్దిగా ఇబ్బందైనా ఆరోగ్యం గురించి కాస్త ఓపిక చేసుకుని తినడానికి ప్రయత్నించండి. క్రొత్తగా సిగరెట్లు, సారాయి, గంజాయి మొదలైనవి నేర్చుకునేటప్పుడు బాగో పోయినా, ఇబ్బందులు వచ్చినా వాటన్నింటినీ అధిగమించి మరీ అలవాటు పడుతున్నారే, జీవితానికి ఎంతో సుఖాన్నిచ్చే ఈ వంటలు తినడం వాటంత కష్టం కాదులెండి. ఈ వంటలను ప్రారంభించబోయే ముందు 10, 15 రోజుల పాటు నీళ్ళు 5 లీటర్లు త్రాగడం, జ్యూస్ లు కుదిరితే త్రాగడం, మొలకెత్తిన విత్తనాలను తప్పని సరిగా తినడం, పండ్లు ఎక్కువగా తినడం చేయండి. ఇవన్నీ తినడం వల్ల శరీరానికి నీరసం రాదు. ఇలా అలవాటు పడిన వారు ఈ వంటలను నీరసం రాకుండా తినగలుగుతారు.

ఈ వంటలను తెల్లటన్నంలో మాత్రం ఎవరూ తినడానికి ప్రయత్నించకండి. మరీ చప్పగా ఉండి తినలేరు. నీరసం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముడిబియ్యం అన్నం గానీ, గోధుమ రవ్వ అన్నం గానీ, గోధుమ పిండి రొట్టెలు (పుల్కాలు) గానీ పెట్టుకుని అందులో తినడం మంచిది. అధిక బరువు, సుగరు వ్యాధి తగ్గవలసిన వారు 3, 4 పుల్కాలతో తినవచ్చు. పళ్ళు సరిగా లేనివారు

గోధుమ అన్నంతో తినవచ్చు. కష్టపడే వారు, సన్నగా ఉన్న వారు, వయసులో ఉన్నవారు ముడిబియ్యం అన్నంతో తినవచ్చు. కూరలను ఎక్కువగా పెట్టుకోండి. ఎక్కువ కూరతో తింటే అంత చప్పగా ఉండదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది. మధ్యాహ్నం పూట ప్రతి రోజూ ఆకుకూరలను వండుకోండి. క్రొత్తవారికి ఆకుకూరలు తేలిగ్గా తినేటట్లుగా ఉంటాయి. రొట్టెలు తినేవారు ఇగుర్లు, వేపుళ్ళు ఎక్కువగా చేసుకోండి. ఎప్పుడైనా సరే ఉప్పులేని వంటలను తినేటప్పుడు ప్లేటులో నిమ్మకాయ చెక్కలు 2, 3 ఉంచుకుని కొంచెం కొంచెం పిండుకుంటూ తినండి. నిమ్మరసం వల్ల ఉప్పులేని లోటు అనిపించదు. మీరు కారంగా తింటే చప్పదనం గానీ, ఉప్పులేదని గానీ తెలియదు. పచ్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు కూడా నంజుకోవచ్చు. ఎప్పుడైనా ఏ కూర అన్నా రుచి అనిపించక పోతే దానిని పార వేయకుండా అందులో పెరుగు గానీ, తేనె గానీ కొద్దిగా కలిపితే తేలిగ్గా తినగల్గుతారు. పెరుగు ఎంతైనా వాడుకోండి. కూరలను మాత్రం తినేటప్పుడు వేడి వేడిగా ఉంచుకుని తింటే చాలా సులువుగా మరింత రుచిగా తినవచ్చు. క్రొత్తవారు రెండు పూటలా ఈ కూరలను తింటే నీరసం రాదు. బాగా తినే ప్రయత్నం చేయండి.

9. మీ మంచికే ఈ మాట

ఎంతోమంది ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకుందామని ముందు నీళ్ళు, పండ్లు, రసాలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు మొదలైనవి చాలా కాలం నుండి ఆచరిస్తూ చక్కటి ఫలితాలను పొందుతూ ఉంటారు. ఈ నియమాల వల్లే అన్ని జబ్బులూ పూర్తిగా పోవు. ఇవన్నీ ఆచరించినందుకు వాటి లాభం వాటికుంటుంది. ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసే రుచులను పూర్తిగా మానే వరకూ చాలా జబ్బులు మందులు లేకుండా తగ్గవు. ఉప్పులేని ఆహారాన్ని తినమంటే కేవలం మజ్జిగన్నంలో మానడం కాదు. పూర్తిగా కూరల్లో లేకుండా, మేము చెప్పిన విధానంలో వండుకుని తినడం ప్రారంభించండి. జబ్బులున్న వారు పూర్తిగా ఆ జబ్బులు తగ్గేవరకు (సుమారు 2, 3 నెలలపాటు) ఎక్కడికి వెళ్ళినా పెరుగన్నం తిని రండి తప్ప నియమం తప్పవద్దు. ఏడు రుచులను పూర్తిగా దూరంగా ఉంచి నియమంగా ఆహార నియమాలు ఆచరించండి. బి.పి., సుగరు, గుండె జబ్బులు, ఇంకా ఇతర మొండి రోగాలున్న వారు నేను వ్రాసిన ఆరోగ్యమే ఆనందం, సుగరు పుస్తకం, వంటల పుస్తకం మొదలైనవి పూర్తిగా చదివితే అవగాహన వస్తుంది. ఆ పుస్తకాలలో ఏ జబ్బులున్న వారు ఏ సమయానికి ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటించాలో వివరంగా ఉంటుంది. ఆచరించేటప్పుడు వచ్చే చిన్న చిన్న సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆహార నియమాలు పాటించే ముందు (మందులేసుకునేవారు) రక్త పరీక్షలు అవి చేయించుకుని ప్రారంభించండి. మందులేసుకునేవారు ప్రతి 5, 6 రోజుల కొకసారి బి.పి., సుగరు మొదలైనవి పరీక్ష చేయించుకుంటూ, వైద్యులకు చూపిస్తూ, వారి సలహాపై మందులను తగ్గించే పని చేయాలి. సొంత తెలివితేటలు హానికరము. ఇలా పూర్తిగా తగ్గే వరకూ పరీక్షలు చేయించుకుంటూ, వైద్యుల సలహాలపై మందులు పూర్తిగా మానే పని చేయాలి. ఇలా పద్ధతిగా చేయకుండా రేపటి నుండే సొంతం మందులను ముందే మానేసి మొదలు పెట్టడమో, లేదా ఈ ఆహారం తింటూ మందులను

మామూలుగా వేసుకోవడమో మంచిదికాదు. మీకు పూర్తి ఫలితం వచ్చిన తరువాత, అన్ని జబ్బులు తగ్గిపోయినవని మళ్లీ మామూలు భోజనాలు రోజూ తింటే మీ జబ్బులు మీకు వెంటనే వచ్చేస్తాయి. అలాంటప్పుడు మళ్ళీ మీ మందులు మీరు ప్రారంభించుకోవాలి. లేదా వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. సొంతం ఆరోగ్యం వచ్చినప్పటి నుండే ఎప్పుడన్నా తినాలనిపిస్తే పండుగలప్పుడు, శుభ కార్యాలప్పుడు ఆ ఒక్క రోజూ తిని మరలా మన భోజనాలలోకి వస్తే ఏమి కాదు.

గమనిక: ఈ చిన్న పుస్తకాలలో అన్ని వివరాలు వ్రాసే అవకాశముండదు. కాబట్టి దీర్ఘరోగాలున్న వారు, మందులను వాడుకునే వారు నేను వ్రాసిన ఇతర రచనలను వివరంగా చదువుతూ అప్పుడు పద్ధతిగా ఆచరించే ప్రయత్నం చేయండి. ఈ విధానం వల్ల మీకు ఏ ఇబ్బందీ రాకుండా జబ్బులు తగ్గాలనే ఈ మాట చెప్పేది, శ్రద్ధగా చేయండి. పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.

10. ఈ వంటల వల్ల లాభాలు

నేను 10 సంవత్సరాలుగా తింటూ, చక్కటి రుచిని వీటి ద్వారానే పొందుతూ ఇవి ఇచ్చే రుచికంటే ఆరోగ్యమనే రుచిని ఇంకా ఎక్కువ పొందుతూ, రోజుకి 18 గంటలపైనే ఒకరోజు కూడా మూలపడకుండా నెలంతా తిరుగుతూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగలుగుతున్నానంటే, ఈ వంటల చలువే. ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న నాకే వీటి ద్వారా ఆరోగ్యం ఇంత బాగుపడితే, మిగతా వారందరికీ నా కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్యం లభించగలదనే నమ్మకం కలుగుచున్నది. ఈ 10 సంవత్సరాలలో ఎన్నో వేలమంది ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఈ ఆహారాన్ని తిని, వారి యొక్క ఫలితాలను తెలియజేయగా, ఎంతో ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించే విధముగా ఉంటున్నాయి. వైద్యులు ఇక తగ్గవు అన్న జబ్బులన్నీ తగ్గుతూ, ఆ వైద్యులనే ఆశ్చర్యానికి గురిచేసే విధముగా ఉంటున్నాయి. అవి,

1. జీవితంలో సుగరు పోదు అన్నది తప్పు. ఈ ఆహారం ద్వారా (మాత్రలు వేసుకునే వారికి) 30, 40 రోజులలోనే మాత్రలు అవసరం లేకుండా తగ్గిపోతున్నది. పండ్లు అన్ని రకాలుగా తిన్నా సుగరు రావడం లేదు.
2. బి.పి అనేది ఎంత కాలం నుండి ఉన్నా పూర్తిగా తగ్గి, మాత్రలవసరం లేకుండా ఎప్పుడూ నార్మల్ గానే ఉంటున్నది. బి.పి. లేనివారికి ఈ ఆహారం తింటే ఇక జీవితంలో రాకుండా ఉంటుంది.
3. అధిక బరువు చాలా తేలిగ్గా తగ్గుతుంది. నెలలో 7, 8 కేజీలు తగ్గుతున్నారు.
4. కీళ్ళ నొప్పులు వచ్చి 5, 6 సంవత్సరాల లోపు అయిన వారికి 3, 4 నెలలలో పూర్తిగా తగ్గి, మళ్ళీ ఏడు కొండలు ఎక్కి రాగలుగుచున్నారు. కొంచెం ముదిరిన వారికి ఆలస్యం అవుతుంది.
5. ఆస్తమా అనేది పుట్టుక నుండి ఉన్నా 95 శాతం మందికి 10, 15 రోజుల లోపులోనే మందులు అవసరం లేకుండా తగ్గుచున్నది.

6. ఎలెర్జీలు అనేవి ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి ఉన్నా, ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గనివి 1, 2 నెలల్లోనే పూర్తిగా తగ్గుచున్నవి. ఫుడ్ ఎలర్జీ, డస్ట్ ఎలర్జీ, చర్మం ఎలర్జీ, మంచు ఎలర్జీ, వస్తువుల ఎలర్జీ, బట్టల ఎలర్జీ మొదలుగునవి ఏ రకమైనా అంత త్వరగా తగ్గుచున్నవి.
7. చర్మ వ్యాధులు ఎందులోనూ ఎంతకాలమైనా పూర్తిగా తగ్గడం లేదు. అలాంటి మొండి చర్మ వ్యాధులు కూడా 5, 6 నెలల నుండి ఒక సంవత్సరం లోపులో తగ్గుతున్నాయి.
8. ముక్కు రొంపలు, తుమ్ములు ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి ఉన్నా, ఎన్ని ఆపరేషన్లు అయినా తగ్గనివి తగ్గుతున్నాయి.
9. గుండె జబ్బులున్న వారికి 70, 80 శాతం మందులను ఆ వైద్యులే తగ్గించే విధముగా మంచి మార్పులొస్తున్నాయి.
10. జీర్ణకోశ వ్యాధులు, లివరు జబ్బులు సునాయాసంగా తగ్గుతున్నాయి. ఎందుకంటే, ఇందులో ఉప్పు, నూనె, నేతులు లేవు కాబట్టి ఆ అవయవాలన్నీ తేలిగ్గా పని చేస్తూ ఉంటాయి కాబట్టి వాటి సమస్యలు ఉండవు.
11. ఏ జబ్బులూ జీవితంలో రావు అన్న ధైర్యం మీకు 5, 6 నెలల్లో వచ్చేస్తుంది.
12. శరీరం 24 గంటలూ తేలికగా, సుఖంగా ఉంటుంది. భోజనం ఫుల్ గా తిన్నా, తిన్న తరువాత కాసేపటికి అరిగిపోయినట్లు, ఏమీ తిననట్లుగా ఉంటుంది.
13. శరీరం వాసనలు లేకుండా లోపల పూర్తిగా శుభ్రపడుతుంది.
14. పూర్తి సాత్వికాహారం కాబట్టి కోపతాపాలు, చిరాకులు, టెన్షన్ తగ్గి, మత్తు పోయి, నిద్ర తగ్గి, శరీరం, మనస్సు గాలిలో తేలినట్లుగా ఉంటాయి. భగవద్గీతలో చెప్పినట్లుగా ఇది దాహం వేయని ఆహారం.
15. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంది అనే నమ్మకాన్ని అందరికీ కలిగిస్తుంది. ఇక అందుకోవడానికి మీదే ఆలస్యం.